



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Du skrämmer mina känslor, älskling

**- en enkätundersökning om betydelsen av metaemotioner,
experientiellt undvikande och medveten närvaro i parförhållandet**

Jonas Jensen & Andreas Nordström

Psykologexamensuppsats. Vol. XIII (2011):40

Handledare: Karin Stjernqvist
Examinator: Sven Ingmar Andersson

Tack

Stort tack till alla deltagare i denna studie och till alla deltagande familjerådgivningar som har varit mycket vänliga och tillmötesgående. Stort tack även till vår handledare Karin Stjernqvist för värdefulla kommentarer och uppmuntran.

Abstract

The aim of the present study was to investigate the role of meta-emotions, experiential avoidance, and mindfulness in the prediction of couples' satisfaction, estimated with the Couples Satisfaction Index. Additionally, the study examined whether individuals' meta-emotions and partners' meta-emotion philosophies could predict couple satisfaction. A connection between the above-mentioned constructs has been shown or suggested in previous studies. These studies have, however, differed methodologically from each other and from the present study, which was quantitative and was conducted using web-based self-assessment questionnaires. The study consisted of individuals (N=35) who were at least 21 years old and had lived together in a relationship for at least three years. The data were analyzed statistically by regression analysis. The results did not show any statistically significant relationship that predicted couple satisfaction, and it was also difficult to detect any non-significant relationships. The lack of any correlation should be considered in light of the very low number of participants and the fact that no couples with presumptive low couple satisfaction participated in the study.

Keywords: Meta-emotions, experiential avoidance, mindfulness, couple satisfaction, MES, AAQ-II, MAAS, CSI-32, Meta-Emotion Scale, Couples Satisfaction Index.

Sammanfattning

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om metaemotioner, experientiellt undvikande och medveten närvaro kan förutsäga partillfredsställelse skattad med Couples Satisfaction Index. Dessutom undersöktes om specifika metaemotioner och parternas metaemotionsfilosofier kan förutsäga partillfredsställelse. Samband för ovanstående har visats eller antytts i tidigare studier. Dessa studier har dock skiljt sig åt metodologiskt såväl sinsemellan som från denna studie, som var kvantitativ och genomfördes med webbaserade självskattningsenkäter. Studien utgjordes av individer (N=35) som var minst 21 år och som hade levt tillsammans i ett parförhållande i minst tre år. Materialet analyserades statistiskt med regressionsanalyser. Resultaten visade inte på några statistiskt signifikanta samband för prediktion av partillfredsställelse, och det var även svårt att utläsa icke-signifikanta samband. Avsaknaden av samband bör beaktas i ljuset av det mycket låga n-talet och det faktum att inga par med presumtivt låg partillfredsställelse deltog i studien.

Nyckelord: Metaemotioner, experientiellt undvikande, medveten närvaro, partillfredsställelse, MES, AAQ-II, MAAS, CSI-32, Meta-Emotion Scale, Couples Satisfaction Index.

Innehållsförteckning

Inledning	6
Bakgrund	7
Metaemotioner.....	7
<i>Definition</i>	8
<i>Metaemotioner i föräldra-barn relationen</i>	8
<i>Metaemotioner i parrelationen</i>	10
<i>Tidigare studier</i>	11
Experientiellt undvikande.....	12
<i>Experientiellt undvikande i parrelationen</i>	13
Medveten närvaro.....	14
<i>Medveten närvaro i parrelationen</i>	14
Skillnad mellan metaemotioner, experientiellt undvikande och medveten närvaro.....	15
Partillfredsställelse.....	16
MES, AAQ, MAAS och psykologiskt välbefinnande.....	17
Syfte.....	17
Frågeställningar.....	17
Metod	18
Rekrytering och deltagare.....	18
Mätinstrument.....	19
<i>MES (Metaemotioner)</i>	19
<i>AAQ-II (Experientiellt undvikande)</i>	20
<i>MAAS (Medveten närvaro)</i>	21
<i>CSI-32 (Partillfredsställelse)</i>	21
Bearbetning av data.....	22
Statistisk analys.....	22
Resultat	23
Deskriptiv statistik.....	23
Frågeställning 1 och 2.....	24
Frågeställning 3 och 4.....	26
Frågeställning 5.....	28
Diskussion	28

Sammanfattning av resultaten.....	28
Resultatdiskussion.....	28
Metoddiskussion.....	29
<i>Urval</i>	29
<i>Bortfall</i>	30
<i>Instrumenten</i>	30
<i>Metodkritik</i>	31
Etiska aspekter.....	31
Avslutande reflektioner.....	31
Referenser	34
Bilaga 1	
Bilaga 2	

Inledning

Under 2009 upplöstes 22 211 äktenskap på grund av skilsmässa i Sverige. Sedan 1970-talet då skilsmässofrekvensen ökade kraftig (mycket på grund av en ny skilsmässolag) har frekvensen legat stadigt kring 20 000 per år, vilket i genomsnitt över tid är ca 45 % av alla äktenskap. De flesta av dessa skilsmässor infaller inom några år efter vigseln (Statistiska centralbyrån, 2010).

Hårtveit och Jensen (2005) menar att de moderna parförhållandena inte längre i lika hög utsträckning är förankrade i ekonomiska eller andra sociala eller religiösa realiteter, utan det moderna parförhållandet förväntas istället vara baserat på känslor och emotioner. Vidare har parförhållandets betydelse för människans identitet blivit alltmer central, där fler och fler förknippar sin allmänna upplevelse av lycka till parrelationen (Hårtveit & Jensen, 2005) – lycklig är man då man har ett lyckligt parförhållande. Även Gurman (2008) menar att de senaste årtiondenas stora kulturella förändringar har haft stor inverkan på det moderna parförhållandets förväntningar och behov. Nya skilsmässolagar, liberalare sexualsyn, ökad användning av preventivmedel och kvinnors ekonomiska och politiska frigörelse är exempel på sådana kulturella förändringar. Förhållandet förväntas också av många att vara den viktigaste källan till intimitet, stöd och sällskap, och förhållandet ska dessutom främja den personliga utvecklingen (Gurman, 2008). Allt detta ska tillsammans med lyckan, om man kopplar ihop det med Hårtveit och Jensens tankar, vara baserat på känslor och emotioner. Närvaron av bestämda emotionella upplevelser blir därför väldigt viktiga för paret. Emotioner blir något som paret kämpar med eftersom de vill styra emotionerna så att de inte försvinner, men då emotioner inte så lätt låter sig styras leder det istället till att det moderna paret fruktar sina egna och sin partners emotioner (Hårtveit & Jensen, 2005). Detta kan, liksom *frånvaron* av bestämda emotionella upplevelser som paret *inte* vill ska dyka upp, enligt författarna till föreliggande studie ge upphov till problem i parrelationen och vara en del av förklaringen till den kraftiga ökningen av skilsmässor.

Även om det är sunt förnuft att kärleksförhållandet lever och dör i en arena av emotioner (Schwab, 2002), så är emotioner inte allt och i ett parförhållande är det mycket annat än känslor att ta hänsyn till. Faktorer som kommunikation, ekonomi, sexualliv, rollkonflikter, ömhetsbevis, eller hur mycket tid man spenderar tillsammans spelar alla roll för hur väl man trivs med sin partner enligt författarna.

Eftersom människan behöver nära och varaktiga relationer för att må bra så får skilsmässor, separationer och återkommande konflikter i parförhållanden många olika sociala

och psykologiska konsekvenser. Skilsmässor och äktenskapsproblem är bland det mest stressfyllda en människa kan utsättas för (Gurman, 2008). Det är vanligare med ångest, depressioner, självmordstankar och missbruk i par med trassliga förhållanden, förutom rent medicinska problem såsom högt blodtryck. Dessutom är det vanligare att barn i krisdrabbade äktenskap lider av ångest, depressioner, beteendeproblem och sämre fysisk hälsa (Gurman, 2008).

Med tanke på hur vanligt det är och hur mycket det kan påverka välbefinnandet för många människor är det naturligt att man på framförallt senare år, och i takt med att skilsmässofrekvensen ökade, empiriskt har velat studera vilka variabler som signifikant korrelerar med tillfredsställelse och stabilitet i parrelationen. Frågan vad det är som skiljer olyckliga äktenskap från lyckliga äktenskap har varit aktuell sedan 1930-talet (Schwab, 2002). Historiskt har förståelseramen kring svaret på denna fråga inkluderat teorier om psykodynamik, familjesystem, kognitivt-beteende, social inlärning och biologi, och där också demografiska faktorer har funnits med ända sedan 1930-talet (Schwab, 2002). I en jämförande genomgång av de existerande modellerna för parterapi som finns idag redovisas det behavioristiska, humanist-existentiella, psykodynamiska, socialkonstruktivistiska, systemiska och de integrativa synsätten (Gurman, 2008). Det är det humanist-existentiella synsättet som har fångat författarnas intresse i vilket *Emotionally Focused Couple Therapy* (EFT) och *Gottman Method Couple Therapy* ingår (Gurman, 2008).

Det är emotioner i parförhållandet som är huvudintresset för denna studie, och då främst i en interpersonell kontext i form av *metaemotioner*. Som jämförande begrepp undersöker denna studie även vilken betydelse *experientiellt undvikande* och *medveten närvaro* har för tillfredsställelsen i ett parförhållande, och vilka av dessa tre begrepp som har ett eventuellt prediktionsvärde för partillfredsställelsen. Nedan redovisas därför dessa begrepp och vad tidigare studier har visat.

Bakgrund

Metaemotioner

En emotion kan beskrivas som en medveten eller omedveten känsloreaktion, en känslöstämning eller enklare en känsla, där det sistnämnda står för den medvetna upplevelsen (Egidius, 2005), och meta är något som har sig själv som objekt. Metagräl är när man grälar om ett gräl och metaemotioner blir då den känsloreaktion man har till ens egna emotioner. Exempel på metaemotioner kan vara att man blir rädd för sin ilska, arg på sin rädsla eller att

man skäms över sin svartsjuka. Det kan också vara mer komplext då rädsla kan kännas behagligt och man kan skämmas över sin lycka, vilket Jäger och Bartsch (2006) menar att man kan tolka in i exempelvis vissa former av överlevnadsskuld. I en relation kan man ha en metaemotion både mot sin egen och sin partners ilska, och då inte heller acceptera eller tillåta vare sig själv eller sin partner att uttrycka ilska.

Grundtanken är att även om alla människor har samma känslor upplever och hanterar vi våra känslor olika (Bartsch, Vorderer, Mangold & Viehoff, 2008). Som exempel skäms vissa människor över sin ilska medan andra är nöjda med sin förmåga att visa ilska (Schwab, 2002).

Positiva emotioner eller känslor kan vara kärlek, glädje och attraktion. Neutrala kan vara nyfikenhet och stolthet, och negativa emotioner eller känslor kan vara rädsla, sorg, ilska, skuld, skam, avsky, äckel och förakt (Kåver, 2006).

Definition. En mer specificerad definition och operationalisering av metaemotioner låter sig dock inte lätt göras, och olika tolkningar av begreppet har lett till olika psykometriska tillvägagångssätt (Bartsch m.fl., 2008). Dessutom finns det flera närbesläktade begrepp som tangerar metaemotionsbegreppet i sina konstrukter, exempelvis emotionell intelligens (förmågan att identifiera och hantera emotioner hos sig själv och andra), emotionsreglering, affektbehov, affektfobi, metakognitioner, mentalisering och empati (de båda senare är en förutsättning för metaemotioner).

Det finns en snävare och en bredare tolkning av metaemotionsbegreppet. Den snävare tolkningen ser metaemotioner enbart som emotioner gentemot ens egna emotioner, och som då kan påverka den personens beteende. Denna snävare tolkning, som alltså inte omfattar vad man tycker och tänker om emotioner, kom till då man såg att tankar om emotioner och emotionerna själva ibland kunde spela olika roller i föräldrabetendet (Eisenberg, 1996). Exempelvis är föräldrar inte alltid medvetna om sina metaemotioner gentemot sina egna eller sina barns emotioner, men det kan ändå påverka föräldrabetendet på ett sätt som inte stämmer överens med deras medvetna övertygelser och värderingar om emotioner (Eisenberg, 1996). Den bredare tolkningen inkluderar alltså både vad människor känner och tänker om sina emotioner, liksom kognitiva värderingar och evalueringar om emotionerna (Bartsch m.fl., 2008).

Metaemotioner i föräldra-barn relationen. Metaemotionsbegreppet som koncept i relationer introducerades av Gottman, Katz och Hooven (1996) efter en longitudinell pilotstudie med

både intervjuer och observationer av barn och deras föräldrar (53 familjer). Gottman menade att tidigare riktlinjer och forskning kring barnuppfostran hade ägnat för lite uppmärksamhet åt föräldrars emotioner och kognitioner gentemot sina egna och sina barns emotioner. Istället inspirerades Gottman av Ginotts pionjerande teorier från 1960- och 1970-talet som fokuserade på barnets emotioner och föräldrars accepterande förhållningssätt till dessa, och den starka relationen detta förhållningssätt hade till en positiv utveckling för barnet (Schwab, 2002). För att beteendemässigt kunna mäta detta förhållningssätt och dess relation till barnets utveckling skapades begreppet metaemotion (Schwab, 2002). Konceptet introducerades senare som *föräldrametaemotion*, med vilket menas föräldrars emotioner gentemot sina egna och sina barns emotioner, och som en *metaemotionsfilosofi*, med vilket menas tankar om, metaforer för och inställning till ens egna emotioner och till ens barns emotioner (Gottman m.fl., 1996). Utifrån den breda definitionen av metaemotioner kom Gottman att urskilja två olika metaemotionsfilosofier hos föräldrarna som de kallade för *emotionscoachning* och *emotionsavvisning*. För emotionscoachen är emotioner "en välkomnande och berikande beståndsdel i deras liv; de tror, på ett grundläggande sätt, att det är OK att ha känslor", medan emotioner för emotionsavvisaren är oviktiga och "bör undvikas och minimeras; de negativa emotionernas värld uppfattas som farlig" (Gottman m.fl., 1996, s. 245). Som exempel på emotionsavvisning beskrev ett föräldrapar ilska som "kommen från djävulen" och andra föräldrar kunde uttrycka att "det tjänar ingenting till att vara ledsen" (Gottman m.fl., 1996, s. 244). Emotionsavvisaren använde metaforer som eld och explosion för att beskriva ilska, och nedstämdhet beskrevs i termer av nederlag och depression. Att vara ledsen var det samma som att ge upp (Katz, Gottman & Hooven, 1996). Emotionscoachande föräldrar däremot såg nedstämdhet hos sina barn som en möjlighet till intimitet och en möjlighet att lära barnet om emotioner (Gottman, Katz & Hooven, 1997). Nedstämdhet sågs också som en viktig information om att något saknades i barnets liv (Katz m.fl., 1996).

Dessa olika metaemotionsfilosofier socialiserar föräldrarna in hos barnen, och det visade sig ha betydelse då man fann att sättet som föräldrar pratade med sina barn om deras känslor då barnen befann sig i olika känslotillstånd, relaterade starkt till barnens senare sociala, tanke- och känslomässiga utveckling (Gottman m.fl., 1997). Barn som växte upp i en miljö med ett positivt och validerande förhållningssätt gentemot emotioner – där föräldrarna var bra på att coacha sina barn emotionellt – hade mindre beteendeproblem, lättare att fokusera, var mindre sjuka och var mer samarbetsvilliga i lekar med kamrater (Gottman m.fl., 1997). Det var förutom emotionscoachningen i sig framförallt metaemotionerna kring ilska och nedstämdhet som visade sig ha betydelse i föräldra-barn interaktionen, men man fann

också att dessa variabler ”häpnadsväckande nog relaterar till kvaliteten på den äktenskapliga samvaron, den äktenskapliga tillfredsställelsen och den äktenskapliga stabiliteten” (Gottman m.fl., 1997, s. 210). Detta var oberoende av ekonomiska och andra demografiska variabler. I studien fann de också att en diskrepans hos paret vad gällde deras metaemotioner verkade relatera starkt till problem i äktenskapet, och hur parterna hanterade emotioner verkade vara väsentligt för äktenskapets karaktär. Gottman föreslog att samma metaemotionsfilosofier som beskrivits för föräldrar, och diskrepanser för olika metaemotioner hos paret, kunde vara en ny och fundamental ingrediens i parförhållandet som förutsägelse för äktenskaplig tillfredsställelse och huruvida äktenskapet skulle hålla eller inte (Gottman m.fl., 1997).

Metaemotioner i parrelationen. Det senare väckte nyfikenhet och metaemotionsbegreppet utvecklades för att i studier titta på dess betydelse även i parrelationer. Exempelvis flyttade Gottman och Gottman (2008) över teorierna om *emotionscoachen* och *emotionsavvisaren* till parförhållandet, och gav dem där en närmare beskrivning. Emotionscoacherna ser emotioner som en guide genom livet. Emotionscoacherna tror inte att de kan eller ska bestämma över vilka emotioner de ska ha. Introspektion och att förstå sina emotioner ser de som ett förspel och en guide till handlande. Emotionscoacherna är medvetna om, accepterar och bekräftar sin partners emotioner även då partnern uttrycker ilska och nedstämdhet. Emotionscoachernas filosofi är att alla känslor och önskningar är acceptabla, utan för den skull att allt beteende är acceptabelt. Att ha behov och veta vilka behov man har (exempelvis behov av mer fysisk närhet) ser emotionscoacherna som en styrka. Emotionsavvisarna däremot tror att de kan bestämma vilken emotion de ska ha genom viljestyrka eller positivt tänkande. Emotionsavvisarna tror mer på handling än på introspektion och bryr sig inte så mycket om att undersöka vad de känner. Att inte ha behov ser de som en styrka och emotionella uttryck är detsamma som förlorad kontroll. Emotionsavvisarna använder sjukdomsmetaforer för nedstämdhet, explosionsmetaforer för ilska och svaghetsmetaforer för rädsla. De är också otåliga gentemot sin partners negativa emotioner.

En undergrupp till emotionsavvisarna är *emotion-utom-kontroll* gruppen där individen uttrycker ogillande mot negativa emotioner såsom ilska, och ser ilska som tecken på aggression och respektlöshet. Individen i emotion-utom-kontroll gruppen ser sin egen ilska som svår att bemästra och undviker gärna konflikter, men har också intensiva utbrott med skrik och raseri (Gottman & Gottman, 2008).

Gottman och Gottman (2008) menar att det i alla parförhållande finns en balans mellan dessa förhållningssätt och beteende (emotionscoachning, emotionsavvisande och

emotion-utom-kontroll), där paret genom dialog arbetar för att hitta sin egen rätta balans. Inget förhållande innehåller t.ex. bara emotionscoachning där båda parter är emotionellt tillgängliga för varandra hela tiden, men om båda parter huvudsakligen tillhör emotionscoachgruppen är det en bra förutsättning för ett gott förhållande med fler emotionella uttryck och högre emotionell intimitet. Mindre goda förutsättningar för ett gott och långvarigt förhållande är det om båda eller ena partnern tillhör emotionsavvisandegruppen, vilket istället kan leda till svåra konflikter (Gottman & Gottman, 2008). Gottman m.fl. (1997) rapporterade att en diskrepans mellan gifta föräldrars metaemotionsfilosofier kunde förutsäga skilsmässa med 80 % säkerhet, och att det också kan leda till ensamhet och hemligheter i ett förhållande (Gottman & Gottman, 2008).

Tidigare studier. Med dessa teorier som bakgrund undersökte Schwab (2002) om metaemotioner i ett äktenskap, och mer specifikt metaemotionsfilosofierna kring ilska och nedstämdhet, kunde förutsäga äktenskaplig lycka, och om diskrepans mellan parets individuella metaemotioner kunde förutsäga äktenskaplig tillfredsställelse. Målet med studien var att identifiera metaemotionsvariabler som skulle kunna vara lätta att identifiera och använda i en klinisk miljö med krisdrabbade par. I studien deltog 60 par under en tvåårsperiod där *Marital Meta-Emotion Interview and Coding system* (Carrère m.fl., 1998) användes för att mäta den bredare definitionen av metaemotioner. Marital Meta-Emotion Interview innehåller fyra emotioner: ilska, nedstämdhet, ömhet och stolthet och ger efter kodning ett mått på emotionscoachning av dessa emotioner hos paret. *Locke-Wallace Marital Adjustment Test, MAT*, (Locke & Wallace, 1959) användes för att mäta partillfredsställelsen. MAT består av 15 frågor som mäter partillfredsställelsen och graden av enighet eller meningsskiljaktighet för olika aspekter i förhållandet. Resultaten visade både prediktionsvärde och starka samband mellan makarnas hanterande och accepterande av varandras ilska och nedstämdhet – emotionscoachande av dessa emotioner – och äktenskaplig tillfredsställelse. Likaså visade resultaten signifikanta korrelationer mellan vad parterna sa och hur de reagerade – metaemotionsfilosofin – kring sina *egna* emotioner och den *egna* partillfredsställelsen. Diskrepans mellan makarnas emotionscoachande av sina *egna* emotioner (vad de sa och hur de reagerade – metaemotionsfilosofin – kring sina *egna* emotioner) korrelerade inte med partillfredsställelse, men det gjorde däremot diskrepansen mellan makarnas emotionscoachande av *partners* emotioner (vad de sa och hur de reagerade – metaemotionsfilosofin – kring sin partners emotioner). Schwab (2002) har dock ett förbehåll om att otillfredsställelse hos paret omvänt kunde vara det som gör att den ene hanterar och accepterar den andres

emotioner sämre. För övrigt fann studien inga korrelationer mellan partillfredsställelse och demografiska faktorer såsom ålder, inkomst, utbildningsnivå eller äktenskapslängd, förutom att åldern på mannen korrelerade med mannens partillfredsställelse.

Yoshimoto (2005) genomförde en liknande studie där resultaten visade att mäns emotionscoachande av sina fruars ilska och nedstämdhet relaterade signifikant till bådas tillfredsställelse med förhållandet, medan fruars emotionscoachande av sina mäns ilska och nedstämdhet inte relaterade till männens tillfredsställelse med förhållandet.

Det är alltså främst emotionscoachandet och metaemotionsfilosofierna kring den egna och partners ilska, nedstämdhet, ömhet och stolthet som har studerats tidigare (t.ex. Schwab, 2002; Yoshimoto, 2005).

Föreliggande studie kommer att titta på parternas emotionscoachande och metaemotionsfilosofier kring sina *egna* emotioner, och dess betydelse för den *egna* respektive *partners* partillfredsställelse. Skillnaden är (förutom de metodologiska) att denna studie tittar på parternas metaemotionsfilosofier kring emotioner generellt, medan ovan refererade studier tittade på metaemotionsfilosofierna kring ilska, nedstämdhet, ömhet och stolthet.

En ytterligare skillnad är att föreliggande studier ger en tydligare beskrivning av metaemotionsfilosofierna uppdelade i positiva metaemotioner (emotionscoach) och negativa metaemotioner (emotionsavvisare).

Experientiellt undvikande

Experiential avoidance (EA), eller experientiellt undvikande, är en term som närmast kan översättas med ett undvikande av upplevelser, ett slags emotionellt och kognitivt undvikande som syftar till att kontrollera och undvika oönskade känslor, tankar och situationer. Det är ett brett begrepp som i sin ursprungliga definition (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996) har beskrivits som en ovilja att vara i kontakt med vissa privata upplevelser (såsom kroppsliga symptom, emotioner, tankar, minnen, bilder och beteendemässiga benägenheter), och att man då agerar för att förändra form eller frekvens av dessa upplevelser eller sammanhanget som föranleder dem, även då detta undvikande kan leda till beteendemässiga problem. Hayes m.fl. (2004) ger exempel på hur EA historiskt har uppmärksammats i olika terapiformer såsom psykoanalysens intresse för försvarsmekanismer, de existentiellas intresse att reducera försvaren mot dödsångest och de klientcenterades försök att öka medvetenheten om känslor och attityder. Även de senare kognitiva teorierna tar upp strategier för att stävja oönskade tankar i termer som exempelvis *thought suppression* och *avoidance coping* (Chawla & Ostafin, 2007). Hayes m.fl. (2004) argumenterar dock för att ovanstående strategier är

specifika i sin natur, och att EA i sin konstruktion har en bredare sammanhängande begreppsbyggnad som inkluderar alla dessa strategier. Detta övergripande fenomen har senare kommit att kallas för psykologisk flexibilitet (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Chawla och Ostafin (2007) är dock inte helt övertygade om att en sådan bred konceptualisering av EA låter sig göras då flera olika dimensioner är inkluderade (kognitiva, affektiva och beteende) och gränserna till relaterade begrepp är oklara. Emellertid är brist på psykologisk flexibilitet, vilket är detsamma som hög EA, associerat med många olika beteendemässiga problem och psykopatologi, såsom ångest och depression (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006), stress och missbruk (Hayes m.fl., 2006). Dock innehåller få av dessa studier longitudinella data (Biglan, Hayes & Pistorello, 2008).

Det är inte experientielt undvikande per se som är problematiskt, men det blir ett problem då det leder till psykologiskt inflexibilitet, det vill säga när undvikandet blir nödvändigt för att upprätthålla det beteende man önskar (Ruiz, 2010). Det paradoxala med att undvika oönskade känslor och tankar är att det för många istället leder till en ökad frekvens av detsamma. Det kan också leda till en förnimmelse av att vara bortkopplad från sig själv (Kashdan m.fl., 2006). Undvikandet kan på kort sikt ge fördelar och vara självbeskyddande, men på lång sikt riskerar de oönskade känslorna och tankarna att expandera och dominera individens beteende (Ruiz, 2010), då individen hänger sig åt att hantera, kontrollera och bekämpa dessa oönskade känslor och tankar (Kashdan m.fl., 2006).

Experientielt undvikande i parrelationen. Acceptance Commitment Therapy (ACT) är den vanligaste terapiformen för att öka individens psykologiska flexibilitet och minska graden av experientielt undvikande, men inga studier har gjorts om användande av ACT i parterapi (Peterson, Eifert, Feingold & Davidson, 2009). Utifrån ett ACT-perspektiv så kommer oro, konflikter och emotionell distans i en relation från parternas rigida kontroll- och undvikandestrategier. Exempel på detta kan vara att man undviker kommunikation med sin partner om tidigare kommunikation har lett till konflikter eller emotionell distans, eller att man undviker att visa emotionell och fysisk närhet av rädsla för att bli avvisad. Målet med ACT i en parterapi är att göra paret medvetna om sina kognitiva och emotionella reaktioner både till sitt eget och till sin partners beteende. I terapin försöker man få paret att agera på ett sätt som leder till det förhållande paret vill ha, även i närvaro av oönskade känslor och tankar. Om paret tidigare har undvikit situationer förknippat med konflikter och avvisande så försöker ACT lära paret att närma sig de oönskade privata känslor, tankar och kroppstillstånd som är förknippat med dessa situationer (Peterson m.fl., 2009). Den fallstudie som Peterson

m.fl. (2009) gjorde med två par visade inte på någon signifikant ökad tillfredsställelse i relationen vid mätning före och efter ACT-terapi, men författarna förklarar detta med att den uppmätta psykologiska flexibiliteten redan från början var genomsnittligt hög, och därför var några dramatiska förändringar inte att vänta. De efterlyser dock fler studier för att bekräfta sambandet mellan psykologisk flexibilitet och partillfredsställelse.

Medveten närvaro

Mindfulness eller medveten närvaro är en uråldrig tradition med ursprung i buddhistisk filosofi, men det är först på senare tid som psykologisk forskning har blivit allt mer intresserad av att definiera och undersöka begreppet empiriskt då medveten närvaro har visat sig ha betydelse för psykisk hälsa. Begreppet är dock svårdefinierat, svårt att mäta och någon konsensus kring en definition finns det ännu inte (Singh, Lanciaoni, Wahler, Winton & Singh, 2008).

Medveten närvaro definieras ändå av Brown och Ryan (2003) som en öppenhet eller mottaglig uppmärksamhet till och medvetenhet om vad som sker, både internt och externt i nuet. Kåver (2006) utvecklar definitionen och beskriver medveten närvaro som ”att styra hela sin uppmärksamhet till nuet och att genom alla sinnen vara vaken för det som är i nuet utan att döma det.” (s. 132). Denna definition ligger i linje med den vanligt använda definitionen och är också den definition föreliggande studie kommer att använda eftersom mätinstrumentet för medveten närvaro mäter just denna en-faktor dimension. Mer praktiskt innebär det att man med alla sinnen stannar upp, fokuserar och låter sinnet fyllas av stunden och det som pågår, att vara vaken och uppmärksam oavsett om det skapar behag eller obehag (Kåver, 2006). Andra definitioner av medveten närvaro har fler-faktor dimensioner, som då inkluderar även acceptans av känslor och tankar, nyfikenhet och medkänsla (Keng, Smoski & Robins, 2011).

Den medvetna närvaron hjälper individen att bättre förstå, tolka, reagera på och ta in information från omvärlden (Kåver, 2006). Medveten närvaro har både teoretiskt och empiriskt förknippats med välbefinnande. I en översiktsartikel över de senaste årtiondenas forskning kring medveten närvaro och psykologiskt välbefinnanden visar många studier att medveten närvaro är associerat med exempelvis högre tillfredsställelse med livet och färre psykologiska symptom, och negativt med exempelvis depression, neuroticism och social ångest (Keng m.fl., 2011).

Medveten närvaro i parrelationen. Flera forskare har också hävdats att medveten närvaro har betydelse för tillfredsställelsen i parförhållanden (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell &

Rogge, 2007), och att medveten närvaro främjar umgänget, närheten samt förmågan och villigheten att vara intresserad i partnerns tankar och emotioner (Kabat-Zinn, 1993, i Barnes m.fl., 2007; Welwood, 1996, i Barnes m.fl., 2007). Träning i medveten närvaro har en positiv inverkan på partillfredsställelsen, med mer närhet och större acceptering av partnern, förutom att det dessutom ökar det personliga välbefinnandet (Carson, 2004, i Barnes m.fl., 2007). Flera studier visar alltså stöd för att medveten närvaro har betydelse för sunda parförhållanden, men enligt Barnes m.fl. (2007) var det i dessa studier inte tydligt att det var just medveten närvaro som predicerade välmående parförhållande. De genomförde därför två egna longitudinella studier med syftet att undersöka prediktionsvärdet för medveten närvaro specifikt. Självskattningsenkäter för medveten närvaro (MAAS) användes tillsammans med självskattningsenkäter för partillfredsställelse (DAS) och andra enkäter, men även laboratorieobservationer genomfördes. Resultaten indikerade att de positiva konsekvenser medveten närvaro har för välbefinnande och tillfredsställelse med livet, kan utvidgas till att också gälla tillfredsställelse med parrelationen, även om flera förbehåll mot studierna framfördes. Bland annat bestod urvalet av dejtande collegestudenter och i genomsnitt var de flesta av deltagarna nöjda med sin relation (Barnes m.fl., 2007).

Skillnad mellan metaemotioner, experientielt undvikande och medveten närvaro

Även om relationen mellan experientielt undvikande och medveten närvaro sällan redogörs, framstår det som att den största skillnaden mellan de båda begreppen är deras teoretiska kontexter: funktionell kontextualism respektive österländsk filosofi (Mitmansgruber, Beck, Höfer & Schüßler, 2009). I psykologilexikon (Egidius, 2005) beskrivs experientielt undvikande som motsatsen till acceptans, och något som behandlas i framförallt psykoterapi baserad på medveten närvaro. Man kan därför föreställa sig att experientielt undvikande och medveten närvaro är motsatta poler i en dimension som går från ett undvikande av mentala händelser till ett acceptering av detsamma (Mitmansgruber, Beck & Schüßler, 2008). Detta förutsätter dock som tidigare nämnts en två-faktor dimension på definitionen av medveten närvaro där acceptans ingår. Experientielt undvikande saknar också den medvetna närvarons betoning på nuet. Vidare är både experientielt undvikande och medveten närvaro, och metaemotioner, relaterade men distinkta aspekter av *emotionsreglering* (Mitmansgruber m.fl., 2008). Till emotionsreglering hör också mentaliseringsbegreppet, vars definition är kognitiv och emotionell kontakt med egna och andras tankar och känslor (Egidius, 2005). Emotionsreglering är även det ett svårdefinierat begrepp men en vedertagen definition är "den process genom vilken individer influerar vilka känslor de har, när de har dem, och hur de

upplever och uttrycker dessa känslor” (Gross, 1998, s. 275). Både experientielt undvikande och medveten närvaro handlar alltså om upplevelsen av emotioner, men ingen av dem förklarar tydligt *varför* människor undviker eller accepterar tankar och emotioner. Metaemotioner belyser och klargör processen i detta undvikande och accepterande, där negativa metaemotioner kan sägas representera distinkta former av ett undvikande, och positiva metaemotioner distinkta former av ett accepterande (Mitmansgruber m.fl., 2008). Metaemotioner ger alltså information om regleringsprocessen för bestämda emotioner. Utan förståelse för metaemotioner kan individen acceptera sin ilska eller obehagliga känslor utan att förstå varför hon ville undvika eller kontrollera dem från första början. Förståelseramen ser också annorlunda ut om man skäms för sin ilska eller om man är rädd för sin ilska. Behandling av överlevnadsskuld får olika utgångspunkter om det är en skuld känsla över lyckan individen känner av att ha överlevt, eller en självanklagelse och irrationella tankar om vad individen har gjort eller inte gjort i situationen.

Partillfredsställelse

Partillfredsställelse är den mest studerade variabeln när det gäller studier av romantiska relationer, och subjektiva bedömningar av partillfredsställelsen är associerat med många olika slutsatser om mental hälsa, fysisk hälsa, och med hur barn mår och fungerar (Graham, Diebels & Barnow, 2011). Studier om partillfredsställelse blir därför också viktigt i preventivt syfte (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). Många variabler, liksom partillfredsställelsen, mäts med självskattningsenkäter. Det finns en mängd olika instrument för att mäta den subjektiva partillfredsställelsen. Många av dessa instrument har olika termer för par (såsom relation och äktenskap) och tillfredsställelse (såsom kvalitet, lycka och anpassning) som inte alltid definieras så tydligt. Enligt Graham m.fl. (2011) beskriver de dock samma sak, vilket genomgående i denna studie kommer att definieras som partillfredsställelse.

Som nämnts är det många faktorer som har betydelse för partillfredsställelsen. Tidigare studier har undersökt psykologiska faktorer, sociodemografiska faktorer, trender, fysisk hälsa och psykopatologi, för att nämna några, samt kombinationer av dessa (Bradbury m.fl., 2000). För att få en bättre översikt delar Bradbury m.fl. (2000) in forskningen kring partillfredsställelse i tre teman: (1) De interpersonella processerna, (2) Den sociokulturella ekologin och kontexten, (3) Konceptualisering och mätning av partillfredsställelse.

De interpersonella processerna inkluderar kognitiva förklaringar och tolkningar till olika skeenden, observationer av affektiva och emotionella uttryck, fysiologiska effekter såsom blodtryck och hjärt puls, relationsmönster, det sociala stödet och hur aggression och

våld påverkar relationen. I det sociokulturella ingår faktorer som barn, parternas bakgrund och karaktärsdrag, stressfaktorer och övergångar i livet. I det sociokulturella finns även faktorer på makronivå som det sällan eller aldrig tas hänsyn till i självskattningsenkäter, och som inte är lika uppenbara men som ändå kan ha inflytande på relationen. Dessa makronivåfaktorer kan vara sådant som arbetslöshetstal och utbudet av möjliga partners, samt några av de faktorer som togs upp i inledningen. Föreliggande studie kommer alltså att titta på emotioner i en interpersonell kontext.

MES, AAQ, MAAS och psykologiskt välbefinnande

Med ett eget nyutvecklat psykometrisk instrument för metaemotioner, *Meta-Emotion Scale* (MES), undersökte Mitmansgruber m.fl. (2009) huruvida metaemotioner predicerade för psykologiskt välbefinnande. Som jämförelse använde de i samma studie även självskattningsenkäter för experientiellt undvikande (AAQ-II) och medveten närvaro (MAAS). Som kriterievariabler användes *Scales of Psychological well-being* (SPWB) och *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Resultaten visade att metaemotioner, experientiellt undvikande och medveten närvaro alla hade betydelse för individers psykologiska välbefinnande och tillfredsställelse med livet. Studien visade också att både experientiellt undvikande och medveten närvaro hade prediktiv styrka för psykologisk välbefinnande, men att metaemotioners prediktiva styrka och förklarade varians var påtaglig och större än för de två andra begreppen.

Syfte

Syftet med föreliggande studie är att undersöka om metaemotioner, experientiellt undvikande och medveten närvaro har betydelse för partillfredsställelsen, och om något av dessa begrepp i så fall har större prediktiv styrka och förklarad varians.

Vidare är syftet att undersöka om specifika metaemotioner kan identifieras som mer betydelsefulla för partillfredsställelsen.

Slutligen är syftet med studien att med egenskapade gränsvärden i mätinstrumentet MES identifiera en emotionscoach och en emotionsavvisare (omvandlat till emotionscoach-poäng), och därmed beräkna om diskrepans mellan dessa hos ett par har betydelse för partillfredsställelsen, såsom antytts av tidigare forskning.

Frågeställningar

Frågeställningarna i denna studie är således:

1. Kan metaemotioner, experientiellt undvikande och/eller medveten närvaro förutsäga den egna partillfredsställelsen?
2. Kan metaemotioner, experientiellt undvikande och/eller medveten närvaro förutsäga partnerns partillfredsställelse?
3. Kan specifika metaemotioner förutsäga den egna partillfredsställelsen, om ja vilka?
4. Kan specifika metaemotioner förutsäga partnerns partillfredsställelse, om ja vilka?
5. Är högre emotionscoachpoäng för paret relaterat till högre partillfredsställelse?

Metod

Rekrytering och deltagare

Under hösten 2010 kontaktades samtliga tio kommunala familjerådgivningar i Skåne för att undersöka möjligheten att via dem nå ut med information om denna studie till par som sökte parrådgivning. Ytterligare information om studiens syfte och upplägg, samt författarnas föreslagna informationsskylt, skickades till de familjerådgivningar som önskade mer information. Samtliga familjerådgivningar där kontakt hade skapats var villiga att bistå, men tillgång till väntrum som klienter passerade var ett krav för undersökningen, och därför valdes fem familjerådgivningar ut (Malmö, Lund, Kristianstad, Ystad och Helsingborg). I dessa väntrum placerades en stående informationsskylt i A4-format (Bilaga 1) tillsammans med informationsblad med utförligare information (Bilaga 2), som intresserade kunde ta med sig hem. Informationsmaterialet fanns sedan tillgängligt på familjerådgivningarna i ca sju veckor. I all information och i kontakterna med familjerådgivningarna framgick det att deltagandet var frivilligt och anonymt.

Parallellt med detta kontaktades även vänner och bekanta till författarna via mejl och via anslag på Facebook med information och en förfrågan om att delta i undersökningen. Mottagarna var även välkomna att vidarebefordra informationen till sina vänner och bekanta, via mejl eller Facebook, om de önskade och fann lämpligt. Även här informerades om frivillighet och anonymitet. En påminnelse skickades och lades upp ca en månad efter det första mejlet och anslaget. Information om studien framfördes även på en Rotaryklubb. Efter godkännande från klubben mejlades information ut till samtliga dess medlemmar med samma innehåll som tidigare mejl (dock med en hänvisning till informationsmötet). Dessa medlemmar mejlades bara en gång.

Hela studien var webbaserad och informationen om studien innehöll därför också en internetlänk vars förstasida upprepade tidigare information. För att särskilja svaren från familjerådgivningarna med övriga deltagare, användes två olika internetlänkar som sedan gick att urskilja i det webbaserade analys- och enkätprogrammet SurveyMonkey.

Undersökningen vände sig till par som hade levt tillsammans i en relation i minst tre år och som var minst 21 år. Deltagarna uppmanades att fylla i enkäterna var för sig i enskildhet och de informerades om att undersökningen skulle ta ungefär 10-20 minuter. De par som valde att delta i undersökningen uppmanades att tillsammans komma på en bokstavs- eller sifferkombination med minst fem tecken, som de sedan skulle fylla i var för sig innan de svarade på frågorna i enkäterna. Detta för att de senare skulle kunna identifieras som ett par. De enda demografiska faktorer deltagarna behövde fylla i var ålder och kön. Insamlingen av data pågick till den 15 januari 2011.

Utav 63 personer som påbörjade undersökningen var det 35 personer (56 %) som fullföljde och svarade på alla enkäter. Av de 35 personer som fullföljde var det 24 som kunde identifieras som ett par via deras gemensamma bokstavs- och sifferkombination. Alltså fullföljde och deltog endast 12 par i studien. Samtliga 35 svar användes dock för att undersöka den första och tredje frågeställningen; betydelsen av metaemotjoner, experientieellt undvikande, medveten närvaro och specifika metaemotjoner för den *egna* partillfredsställelsen. Av dessa 35 personer var 20 kvinnor (57 %). Medelåldern för samtliga deltagare var 42,3 år (median 41 år). Fyra av svaren kom via internetlänken till familjerådgivningarna, men ingen av dessa kunde identifieras som ett par. Alltså deltog inga par från familjerådgivningarna.

Mätinstrument

Metodmässigt replikerar föreliggande studie tidigare redovisad studie av Mitmansgruber m.fl. (2009), men istället för SPWB och SWLS använder denna studie *Couples Satisfaction Index* (CSI-32) som kriterievariabel.

MES – Metaemotjoner. Meta-Emotion Scale, MES, (Mitmansgruber m.fl, 2008) avser att med en kvantitativ metod mäta en individs positiva respektive negativa metaemotjoner, och med undergrupper urskilja värden även för specifika metaemotjoner. Eftersom Mitmansgruber m.fl. (2008) inte själva tydligt definierar vad MES-instrumentet mäter är beskrivningen författarnas egen. Enkäten består av 28 påstående som skattas på en sexgradig skala. Deltagarna uppmanas att svara i enlighet med hur deras upplevelser faktiskt ser ut, och inte

efter hur de tror att de skulle reagera. Frågorna delas upp, poängen summeras och ett medelvärde räknas ut för positiva metaemotioner (12 påstående) respektive negativa metaemotioner (16 påstående). Vidare räknas medelvärdena ut för var och en av undergrupperna medkänsla, intresse (positiva), ilska, skam, kontroll och undvikande (negativa). Dessa undergrupper är distinkta former av de positiva respektive negativa metaemotionerna. De beskriver metaemotionsfilosofin individen har gentemot sina egna emotioner i detalj, där exempelvis undvikande och ilska är distinkta former av negativa metaemotioner.

Författarna till föreliggande studie skapade därefter egna gränsvärden där en hög poäng (max 6 poäng) för positiva metaemotioner motsvarar en emotionscoach, och en hög poäng (max 6 poäng) för negativa metaemotioner motsvarar en emotionsavvisare. Exempel på positiva metaemotioner (intresse) är påståendet ”Jag lär mig av mina känslor” och svaret ”är helt sant” ger då 6 poäng (en emotionscoach). För negativa metaemotioner (undvikande) ger påståendet ”Jag kämpar starkt emot mina känslor” och ”är helt sant” motsvarande 6 poäng (fast då som en emotionsavvisare).

För att få fram en generell skalpoäng för en emotionscoach reverserades de negativa metaemotionernas medelvärde och adderades till de positiva metaemotionernas medelvärde. En maximal emotionscoach får då medelvärdet 12 poäng och en maximal emotionsavvisare får medelvärdet 2 poäng. Medianen på den skalan blir 7, där de över medianen definieras som emotionscoacher och de under medianen som emotionsavvisare. Summan av parternas generella skalpoäng blir den emotionscoachpoäng som sätts i förhållande till parternas gemensamma partillfredsställelse. En hög poäng (= två emotionscoacher) ska då enligt teorin predicera en hög partillfredsställelse, och omvänt ska låg poäng (= två emotionsavvisare) predicera låg partillfredsställelse.

Några andra studier som har använt MES förutom de av Mitmansgruber m.fl. (2008, 2009) verkar inte förekomma. Reliabiliteten (Cronbachs alfa) för de positiva och negativa metaemotionerna, samt för alla undergrupper, ligger mellan 0,76 och 0,91 (Mitmansgruber m.fl., 2009). Dessa reliabilitetsvärden är för den tyska versionen. Denna studie använder en svensk version som är översatt från engelska till svenska av författarna, vilket därefter har granskats och korrigerats av en översättare.

AAQ-II - Experientiellt undvikande. Acceptance and Action Questionnaire, AAQ-II, (Hayes m.fl., 2004) avser att mäta psykologisk flexibilitet och olika aspekter av inre undvikande, och oförmåga att agera i närvaro av inre negativa upplevelser. Enkäten består av 10 påstående som

skattas på en sjugradig skala. Deltagarna uppmanas att svara i enlighet med hur deras upplevelser faktiskt ser ut, och inte efter hur de vill att deras upplevelser ska vara, exempelvis för påståendet ”Känslor skapar problem i mitt liv”. Poängen summeras där lägsta poäng är 10 och högsta poäng är 70. Höga poäng tyder på hög psykologisk flexibilitet och acceptans. Låga poäng tyder på ett undvikande och en ovilja att vara i kontakt med inre känslor och tankar. AAQ har visat sig korrelera med depression, ångest, stress och generell psykopatologi (Hayes m.fl., 2006), och åt andra hållet med arbetstillfredsställelse (Bond & Bunce, 2003). Enligt Mitmansgruber m.fl. (2008) korrelerar AAQ-II även med personligt välbefinnande och livstillfredsställelse. Instrumentet har visat på god reliabilitet (Cronbachs alfa 0,81 till 0,87) och validitet (Bond & Bunce, 2003), men senare studier har visat på lägre reliabilitet (Chawla & Ostafin, 2007) Dessa reliabilitetsvärden är för den engelska versionen. Denna studie använder en svensk version som är översatt från engelska till svenska av författarna, vilket därefter har granskats och korrigerats av en översättare.

MAAS – Medveten närvaro. Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS, (Brown & Ryan, 2003) avser att mäta medveten närvaro. Enkäten består av 15 påstående om deltagarnas vardagliga upplevelser som skattas på sexgradig skala. Deltagarna uppmanas att svara i enlighet med hur deras upplevelser faktiskt ser ut, och inte efter hur de vill att deras upplevelser ska vara, exempelvis för påståendet ”Jag rusar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem”. Poängen summeras och ett medelvärde räknas ut där lägsta poäng är 1 och högsta poäng är 6. Höga poäng tyder på en hög grad av medveten närvaro. MAAS har visat sig korrelera negativt med depression, ångest och negativa affekter, och positivt med självförtroende och behaglig affekt. Instrumentet har visat på god reliabilitet (Cronbachs alfa 0,82 till 0,89) och validitet (Brown & Ryan, 2003). Denna studie använder en svensk version som även den har visat på god reliabilitet (Cronbachs alfa 0,77 till 0,86) (Hansen, Lundh, Homman & Wångby-Lundh, 2009).

CSI-32 – Partillfredsställelse. Couples Satisfaction Index, CSI-32, (Funk & Rogge, 2007) avser att mäta partillfredsställelsen. CSI-32 utvecklades utifrån en pool av påstående från de vanligaste och mest använda mätinstrumenten för partillfredsställelse. Genom *Item Response Theory* (IRT) utkristalliserade Funk och Rogge (2007) 32 påstående som de ansåg mätte partillfredsställelse med högre precision än tidigare mätinstrument. Påståendena i CSI-32 skattas på en sjugradig skala för ett påstående och en sexgradig skala för övriga påstående. Deltagarna uppmanas att svara på det sätt som stämmer bäst överens med deras egen

upplevelse, exempelvis för påståendet ”Mitt förhållande med min partner gör mig lycklig”. Poängen summeras där lägsta poäng är 0 och högsta poäng är 161. Höga poäng tyder på en hög tillfredsställelse med relationen. Instrumentet har visat på god reliabilitet (Cronbachs alfa 0,94) men denna siffra kommer från endast fem studier där reliabiliteten har varierat (Graham m.fl., 2011). Dessa reliabilitetsvärden är för den engelska versionen. Denna studie använder en svensk version som är översatt från engelska till svenska av författarna, vilket därefter har granskats och korrigerats av en översättare.

Bearbetning av data

I anvisningarna till enkätundersökningen stod det att frågor kunde hoppas över om så önskades. Detta för att enstaka eventuellt svårtydda eller känsliga frågor inte skulle hindra deltagaren från att fullfölja undersökningen. Vissa deltagare hoppade över frågor vid MES där sex påståenden saknade svar fördelade på fyra personer, vid AAQ-II där två påstående saknade svar fördelade på två personer, vid MAAS där sex påstående saknade svar fördelade på fem personer och slutligen vid CSI-32 där fyra svar saknades fördelade på tre personer. De saknade svaren beräknades då med ett medelvärde av de övrigas svar för påståendet. Dessa extrapoleringar har inte ansetts påverka resultatet. Även om de saknade svaren skulle vara maximalt höga eller låga så skulle individens medelvärde för hela skalan ha påverkats relativt lite. Alla insamlade poäng kopierades av författarna manuellt över till ett excelark. Där beräknades summor och medelvärden fram för att sedan föras in i *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) för statistisk analys.

Statistisk analys

All dataanalys i föreliggande studie utfördes i SPSS (version 15). För att uppskatta mätprecisionen (reliabiliteten) för varje skala och undersöka skalornas homogenitet, det vill säga hur väl de enskilda uppgifterna i enkäterna mäter samma sak, användes Cronbachs alfa. Cronbachs alfa ska ha ett korrelationsmått på minst 0,7, men hellre kring 0,9, för att det ska anses som god reliabilitet. Korrelationsmått över 0,9 tyder dock på att flera uppgifter är snarlika och därmed överflödiga. Variansanalys (ANOVA) genomfördes för att pröva om skillnaderna mellan gruppernas medelvärden var statistiskt signifikanta. Övriga statistiskt signifikanta skillnader och korrelationer undersöktes med en standard multipel regressionsanalys, och med en enkel regressionsanalys för den femte frågeställningen. Korrelationerna beräknades med Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient.

För att genomföra en regressionsanalys är det ett antal kriterier som måste vara uppfyllda: (1) Data ska ligga på intervallskala, (2) Variablerna ska vara normalfördelade i populationen, och eftersom stickprovet är litet användes Shapiro-Wilks test för normalitet till detta. (3) Det ska finnas en linjär relation mellan prediktorerna och kriterievariabeln, (4) Residualerna ska vara normalfördelade och variansen konstant (homoskedasticitet). För multipel regressionsanalys ska sedan ytterligare två kriterier uppfyllas, nämligen: (5) Antalet deltagare ska vara minst 5 gånger så många som antalet prediktorer. Dock är 10 gånger så många deltagare en mer acceptabel siffra. (6) Det ska inte förekomma multikolinjaritet. Prediktorerna ska vara oberoende av varandra och inte dela för mycket varians. Multikolinjaritet anses vid korrelationsvärden över 0,89. Samtliga variabler undersöktes för dessa kriterier.

Resultat

Deskriptiv statistik

Inledningsvis visas i tabell 1 de statistiska beräkningar som gjorts (medelvärde, standardavvikelse och Cronbachs alfa) för samtliga testvariabler. Reliabiliteten är god utom för CSI-32 (för hög) och undergruppen Undvikande (låg) som består av endast två påstående. Cronbachs alfa är känsligt för korta skalor, vilket kan ge låg reliabilitet, men det kan också vara så att frågorna i skalan är vaga eller felrättade. En rättningskontroll var utan anmärkning.

Tabell 1

Medelvärden (M) standardavvikelser (SD) och reliabilitet beräknad med Cronbachs alfa (α) för samtliga variabler och undergrupper (N = 35).

	M	SD	K	α
CSI-32	118,02	25,07	32	0,96
Män	123,79	19,99	-	-
Kvinnor	113,68	28,00	-	-
MES				
posME	2,88	0,86	12	0,87
negME	2,47	0,90	16	0,92
Ilska	2,29	1,08	4	0,81
Medkänsla	2,64	0,79	7	0,76
Intresse	3,23	1,14	5	0,82
Skam	2,61	0,93	5	0,74
Kontroll	2,62	1,11	5	0,86

Undvikande	2,06	1,01	2	0,48
AAQ-II	54,29	8,88	10	0,83
MAAS	4,13	0,69	15	0,88
CSIg	238,88	40,08	-	-
ME-coach	14,85	1,74	-	-

Not. K anger antalet påstående för varje variabel. CSI-32, Couples Satisfaction Index; MES, Meta-Emotion Scale (posME, positiva metaemotioner; negME, negativa metaemotioner); AAQ-II, Acceptance and Action Questionnaire; MAAS, Mindful Attention Awareness Scale. CSIg = parternas adderade summa av partillfredsställelse. ME-coach = parternas adderade summa av emotionscoachpoäng.

Frågeställning 1 och 2

En multipel regressionsanalys genomfördes med syftet att undersöka om individens metaemotioner, experientiellt undvikande och/eller medveten närvaro (prediktorerna) kan förutsäga den egna respektive parternas partillfredsställelse (kriterievariabel).

Resultaten från korrelationsmatrisen (tabell 2) visar att det inte finns några signifikanta korrelationer mellan positiva metaemotioner, negativa metaemotioner, experientiellt undvikande, medveten närvaro och den *egna* partillfredsställelsen ($r = -0,12$, $r = -0,18$, $r = 0,28$ respektive $r = 0,27$). Då det inte finns några korrelationer eller linjära samband är kriterierna inte uppfyllda för en regressionsanalys men denna genomfördes ändå i utbildningssyfte.

Prediktorernas sammanvägda korrelation med den egna partillfredsställelsen är inte signifikant och effektstorleken är låg ($p = 0,29$, $F = 1,31$). Adjusted R Square är 0,03, vilket skulle betyda att drygt 3 % av den skattade egna partillfredsställelsen kan förklaras med kunskap om de fyra prediktorna tillsammans (sambandsförklaring), men ingen av variablerna har något förklaringsvärde eftersom variablerna inte ha några signifikanta betavärden ($\beta =$ förklarad varians för prediktorn). Dessa p-värden (sannolikhetsvärden) för β ska vara lika med eller mindre än 0,05 för att det ska vara lönt att genomföra regressionsanalysen, men resultaten redovisas ändå i tabell 4. Part ger samma information som β och Tolerans ger även det information om multikolinjaritet där toleransvärdet inte får vara under 0,1.

Resultaten visar också att det inte finns några signifikanta korrelationer mellan positiva metaemotioner, negativa metaemotioner, experientiellt undvikande, medveten närvaro och *parternas* partillfredsställelse ($r = -0,05$, $r = 0,24$, $r = -0,14$ respektive $r = -0,27$). Inte heller här är kriterierna uppfyllda för en regressionsanalys då linjära samband saknas (tabell 3). Övriga resultat från regressionsanalysen redovisas i tabell 5.

För båda frågeställningar föreligger det signifikanta interkorrelationerna ($p < 0,01$) mellan negativa metaemotioner, experientielt undvikande och medveten närvaro, samt mellan experientielt undvikande och medveten närvaro (tabell 2 och 3), men ingen multikolinjaritet.

Tabell 2

Korrelationer mellan kriterievariabeln (CSI – egen partillfredsställelse) och prediktorerna, samt interkorrelationer för samtliga variabler (N=35).

	CSI	1	2	3
1. posME	-0,12	-		
2. negME	-0,18	0,03	-	
3. AAQ-II	0,28	0,31	-0,62*	-
4. MAAS	0,27	-0,04	-0,65*	0,53*

Not. * = $p < 0,01$. CSI, *Couples Satisfaction Index*; posME, *positiva metaemotioner*; negME, *negative metaemotioner*; AAQ-II, *Acceptance and Action Questionnaire*; MAAS, *Mindful Attention Awareness Scale*.

Tabell 3

Korrelationer mellan kriterievariabeln (CSI – partners partillfredsställelse) och prediktorerna, samt interkorrelationer för samtliga variabler (N=24).

	CSI	1	2	3
1. posME	-0,05	-		
2. negME	0,24	0,10	-	
3. AAQ-II	-0,14	0,24	-0,71*	-
4. MAAS	-0,27	-0,27	-0,80*	0,52*

Not. * = $p < 0,01$. CSI, *Couples Satisfaction Index*; posME, *positiva metaemotioner*; negME, *negative metaemotioner*; AAQ-II, *Acceptance and Action Questionnaire*; MAAS, *Mindful Attention Awareness Scale*.

Tabell 4

Multipel regressionsanalys med CSI – egen partillfredsställelse som kriterievariabel (N=35).

	t	p-värde	β	Part	Tolerans
posME	-1,25	0,22	-0,23	-0,21	0,81
negME	0,68	0,50	0,17	0,11	0,45
AAQ-II	1,46	0,15	0,36	0,25	0,48
MAAS	0,82	0,42	0,19	0,14	0,54

Not. $R = 0,39$ $adjR^2 = 0,03$. CSI, *Couples Satisfaction Index*; posME, *positiva metaemotioner*; negME, *negative metaemotioner*; AAQ-II, *Acceptance and Action Questionnaire*; MAAS, *Mindful Attention Awareness Scale*.

Tabell 5

Multipel regressionsanalys med CSI – partners partillfredsställelse som kriterievariabel (N=24).

	t	p-värde	β	Part	Tolerans
posME	-0,71	0,49	-0,18	-0,15	0,72
negME	0,29	0,78	0,12	0,06	0,25
AAQ-II	0,43	0,67	0,15	0,09	0,40
MAAS	-0,77	0,45	-0,29	-0,17	0,33

Not. $R = 0,31$ $adjR^2 = -0,09$. CSI, *Couples Satisfaction Index*; posME, *positiva metaemotioner*; negME, *negative metaemotioner*; AAQ-II, *Acceptance and Action Questionnaire*; MAAS, *Mindful Attention Awareness Scale*.

Frågeställning 3 och 4

En multipel regressionsanalys genomfördes med syftet att undersöka om specifika metaemotioner (prediktorerna) kan identifieras som mer betydelsefulla och bättre på att förutsäga den egna respektive partners partillfredsställelse (kriterievariabel).

Resultaten från korrelationsmatrisen (tabell 6) visar att det inte finns några signifikanta korrelationer mellan specifika metaemotioner (undergrupperna) och den egna partillfredsställelsen. Då det inte finns några korrelationer eller linjära samband är kriterierna inte uppfyllda för en regressionsanalys men denna genomfördes ändå i utbildningssyfte.

Prediktorernas sammanvägda korrelation med den egna partillfredsställelsen är inte signifikant ($p = 0,16$, $F = 1,66$). Adjusted R Square är 0,01, vilket skulle betyda att drygt 1 % av den skattade egna partillfredsställelsen kan förklaras med kunskap om prediktorerna tillsammans, men ingen av variablerna har något förklaringsvärde eftersom variablerna inte har några signifikanta betavärden (β).

Resultaten visar också att det inte finns några signifikanta korrelationer mellan specifika metaemotioner (undergrupperna) och partners partillfredsställelse. Inte heller här är kriterierna uppfyllda för en regressionsanalys då linjära samband saknas (tabell 7). Övriga resultat från regressionsanalysen redovisas i tabell 8 och 9.

För båda frågeställningar föreligger det signifikanta interkorrelationerna ($p < 0,01$) mellan undergrupperna för de positiva metaemotionerna, och mellan undergrupperna för de negativa metaemotionerna (tabell 6 och 7), men ingen multikolinjaritet föreligger.

Tabell 6

Korrelationer mellan kriterievariabeln (CSI – egen partillfredsställelse) och prediktorerna (MES-undergrupper), samt interkorrelationer för samtliga variabler (N=35).

**	CSI-32	Ilska	Medkänsla	Intresse	Skam	Kontroll
Ilska	-0,12	-				
Medkänsla	-0,06	0,05	-			
Intresse	-0,16	0,07	0,69*	-		
Skam	-0,32	0,64*	-0,05	0,00	-	
Kontroll	-0,01	0,72*	-0,02	0,06	0,64*	-
Undvikande	-0,23	0,79*	0,05	0,05	0,53*	0,61*

Not. * = $p < 0,01$. ** = Undergrupper i MES, Meta-Emotion Scale. CSI, Couples Satisfaction Index.

Tabell 7

Korrelationer mellan kriterievariabeln (CSI – partners partillfredsställelse) och prediktorerna (MES-undergrupper), samt interkorrelationer för samtliga variabler (N=24).

**	CSI-32	Ilska	Medkänsla	Intresse	Skam	Kontroll
Ilska	0,15	-				
Medkänsla	0,00	0,11	-			
Intresse	-0,10	0,03	0,65*	-		
Skam	0,16	0,71*	0,07	0,06	-	
Kontroll	0,38	0,72*	0,18	0,01	0,67*	-
Undvikande	0,05	0,75*	0,11	0,08	0,58*	0,62*

Not. * = $p < 0,01$. ** = Undergrupper i MES, Meta-Emotion Scale. CSI, Couples Satisfaction Index.

Tabell 8

Multipel regressionsanalys med CSI – egen partillfredsställelse som kriterievariabel (N=35).

**	t	p-värde	β	Part	Tolerans
Ilska	0,81	0,43	0,25	0,13	0,26
Medkänsla	0,46	0,65	0,10	0,07	0,51
Intresse	-1,16	0,26	-0,26	-0,19	0,51
Skam	-2,35	0,03	-0,53	-0,38	0,52
Kontroll	1,64	0,11	0,41	0,26	0,42
Undvikande	-1,49	0,15	-0,40	-0,24	0,37

Not. $R = 0,51$ $adjR^2 = 0,11$ ** = Undergrupper i MES, Meta-Emotion Scale. CSI-32, Couples Satisfaction Index.

Tabell 9

Multipel regressionsanalys med CSI – partners partillfredsställelse som kriterievariabel (N=24).

**	t	p-värde	β	Part	Tolerans
Ilska	-0,16	0,88	-0,06	0,03	0,30
Medkänsla	-0,13	0,90	-0,04	0,03	0,54
Intresse	-0,21	0,84	-0,06	0,04	0,55
Skam	-0,26	0,79	-0,09	0,06	0,43
Kontroll	1,89	0,07	0,65	0,41	0,39
Undvikande	-0,74	0,47	-0,24	-0,16	0,42

Not. $R = 0,47$ $adjR^2 = -0,06$. ** = Undergrupper i MES, Meta-Emotion Scale. CSI-32, Couples Satisfaction Index.

Frågeställning 5

En enkel regressionsanalys genomfördes med syftet att undersöka om parternas adderade summa av emotionscoachpoäng (prediktorn) visar något samband med parternas adderade summa av partillfredsställelse (kriterievariabel).

Resultaten visar att det inte finns något signifikant samband mellan parens gemensamma emotionscoachpoäng och deras gemensamma partillfredsställelse ($r = -0,02$, $p = 0,96$).

Diskussion

Sammanfattning av resultaten

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om metaemotioner, experientiellt undvikande och/eller medveten närvaro kan förutsäga partillfredsställelse. Med metaemotioner som huvudsakligt intresse konstruerades sedan ytterligare frågeställningar gällande specifika metaemotioner och metaemotionsfilosofier och deras prediktiva värde för partillfredsställelse. Av resultaten framgår det att inga statistiska samband, prediktioner eller slutsatser kan dras för någon av frågeställningarna.

Resultatdiskussion

För metaemotioner, experientiellt undvikande och medveten närvaro fann studien inga samband och inga prediktionsvärden för partillfredsställelse. Tidigare forskning har antytt sådana samband för respektive begrepp. Med beprövade psykometriska instrument för experientiellt undvikande och medveten närvaro (AAQ-II respektive MAAS) hoppades

författarna finna statistiskt signifikanta samband, som kunde ställas i relation till ett oprövat psykometriskt instrument (MES) för metaemotioner, för att därefter dra slutsatser om det senare begreppet.

Det framkom inga samband och inga prediktionsvärden för specifika metaemotioner (undergrupper i MES) och partillfredsställelse. Tidigare forskning har visat prediktionsvärden för undergrupper i MES och psykologiskt välbefinnande (Mitmansgruber m.fl., 2008, 2009), och framförallt då för undergruppen ilska. Dessa studier är dock de enda som tidigare har använt MES som mätinstrument.

Tidigare forskning har även visat att en coachande metaemotionsfilosofi har positiv inverkan både i föräldra-barn relationen och i parrelationen, varför författarna konstruerade en egen skala för emotionscoachpoäng i MES, men inte heller här framkom något prediktionsvärde eller några samband med partillfredsställelse.

Det enda signifikanta resultat som framkom var interkorrelationer mellan negativa metaemotioner och experientiellt undvikande och medveten närvaro. Eftersom ingen multikolinjaritet förekom bekräftar det tidigare redovisad teori om att negativa metaemotioner kan ses som distinkta aspekter av experientiellt undvikande i emotionsregleringsprocessen. Positiva metaemotioner visade inte några motsvarande signifikanta interkorrelationer.

Då denna studie inte fann några samband och helt saknar signifikanta resultat relevanta för frågeställningarna, och där kriterierna för statistiska regressionsanalyser inte uppfylldes till fullo för någon av frågeställningarna, fortsätter diskussionen nedan med författarnas metodologiska funderingar.

Metoddiskussion

Urval. Deltagarna till studien rekryterades genom författarnas personliga nätverk och via familjerådgivningar i Skåne. Detta kan anses vara ett bekvämlighetsurval då det inte har förelegat någon kontroll på urvalet, och resultaten kan därför inte heller generaliseras. Sannolikt är de personer som deltagit mer intresserade av mänskliga relationer än de som valde att inte delta och befolkningen i allmänhet. Familjerådgivningar kontaktades med antagandet att par som söker sig dit skattar sin partillfredsställelse relativt lågt. I det personliga nätverket antogs paren skatta sin partillfredsställelse mer normalfördelat, med lutning mot högre partillfredsställelse. Författarnas förhoppning var att studien skulle gynnas statistiskt med en större spridning av skattad partillfredsställelse.

Urvalet kan betraktas som ändamålsenligt. Ändamålsenligt urval innebär att urvalet är kriteriebaserad, det vill säga att särskilda kriterier gäller och att urvalet således specificeras

(Shadish, Cook & Campbell, 2002). I denna studie var kriterierna att deltagarna var minst 21 år gamla, och att de hade levt tillsammans i ett parförhållande i minst tre år.

Bortfall. Endast fyra enkätavslut kom via familjerådgivningarna, och ingen av dessa deltagare kunde identifieras som ett par. Antalet deltagare från denna grupp var därför mycket lägre än förväntat, och antalet deltagare (31) från det personliga nätverket var även det lägre än förväntat. Det låga n-talet har naturligtvis påverkat resultatet av studien. En förklaring till det låga antalet deltagare från familjerådgivningarna kan vara att väntrummen till familjerådgivningarna, där information om undersökningen fanns, användes i begränsad omfattning. De flesta par går direkt till sin rådgivares rum, något författarna borde ha tänkt på men inte fick kännedom om förrän vid slutet av undersökningens genomförande. De enskilda familjerådgivarna har av etiska skäl inte heller rätt att upplysa eller informera paren om undersökningen, vilket i motsatt fall hade kunnat höja deltagarantalet. En tidigare utvärdering av verksamheten på en av familjerådgivningarna – en enkätundersökning – hade generat flera hundra svar. Dessa enkäter fanns i väntrummen men delades även ut av familjerådgivarna till paren, varför svarsfrekvensen troligtvis blev så hög som den blev. Det är även möjligt att personer med problem i sina förhållanden är mindre benägna att svara på den typ av frågor som denna studie önskade svar på.

De 35 enkätavsluten motsvarar 56 % av det totala antalet enkätstarter. Förklaringar till det bortfallet kan vara att enkäterna ansågs för tidskrävande eller att många påstående uppfattades som lika varandra. Det kan också vara så att deltagarna inte upplevt enkäterna som tillräckligt intressanta.

Instrumenten. Användandet av webbaserade enkäter motiverar författarna främst med en förenklad och tidsbesparande hantering av enkäter och svarsdata. Tillika är det kostnadseffektivt. Detta vägdes upp mot riskerna med låg svarsfrekvens för webbaserade enkäter jämfört med pappersbaserade (Trost, 2007), och mot problemen med representativitet och generaliserbarhet (Daneback, 2009). Enkäter kan också vara lämpliga i den mån frågor om partillfredsställelsen uppfattas som känsliga, samtidigt som de är fria från intervjuarbias.

Eftersom undersökningen var webbaserad är det möjligt att samma individ svarat på enkäten flera gånger. Risken för detta bedöms som liten och bedöms inte ha påverkat resultatet.

Instrumenten som användes har sin grund i utarbetade teorier. Förutom MES är mätinstrumenten välbeprövade med stöd för reliabiliteten, men där begreppsvaliditeten kan ifrågasättas.

Metodkritik. Denna studie är en kvantitativ enkätundersökning med icke-experimentell korrelationsdesign och en deduktiv ansats. Valet av design medför vissa metodologiska begränsningar. Slutsatser kan endast dras kring samvariation och tolkningar av orsakssamband kan enbart ses som hypoteser. Vid regressionsanalyser finns det risk att så kallade sammanblandande bakomliggande variabler påverkar resultatet (Shadish m.fl., 2002). Denna brist i designen har författarna inte haft möjlighet att påverka.

Urvalet av deltagare gör att resultaten ska ses som beskrivande statistik för just denna grupp och resultaten bör inte generaliseras till andra grupper. Det begränsade antalet deltagare gör den statistiska styrkan låg vilket ökar risken för typ II-fel, det vill säga att studien inte lyckas påvisa samband som faktiskt föreligger.

Trots att deltagarna informerades om anonymitet finns det en risk att deltagare, främst från det personliga nätverket, har varit oroliga över att bli identifierade och därmed svarat på ett socialt önskvärt sett. Det är också möjligt att personer som uppfattar sitt förhållande som dåligt av det skälet har avstått från att delta.

Enkäterna i studien bygger på självskattning, vars problem är att det inte går att kontrollera om deltagarnas bild stämmer med verkligheten, och även här kan svaren påverkas av social önskvärdhet och självvrttårdighet.

Etiska aspekter

Studien omfattas av de yrkesetiska principerna för psykologer i Norden (Øvreeide, 2003). Alla deltagarna i studien informerades om frivillighet och rätten till anonymitet. I den webbaserade undersökningen frågades det efter ålder och kön, men i övrigt efterfrågades inga andra personuppgifter som kunde identifiera deltagarna.

Avslutande reflektioner

I föreliggande studie har syftet varit att med självskattningsinstrument kvantitativt mäta olika men liknande filosofier, för att se vilken eller vilka av dessa som har betydelse för ett välbefinnande som egentligen kan förklaras av många olika faktorer. Utgångspunkten har varit att man genom att undersöka faktorer var för sig kan öka förståelsen för partillfredsställelsen.

Författarna vill hävda att även om kontextuella faktorer har betydelse för partillfredsställelsen, exempelvis dålig ekonomi eller att paret är stressade av andra anledningar, så finns det i grunden ett emotionellt innehåll i det interpersonella samspelet som har större betydelse oavsett kontext. Huvudintresset i denna studie har därför varit metaemotioner och dess betydelse för partillfredsställelsen, och tidigare redovisade studier har visat på sådana samband. Dessa tidigare studier har dock varit kvalitativa i sin metodologiska utformning, och flera av dem även longitudinella. Att försöka replikera sådana resultat med kvantitativa metoder kan därför vara problematiskt.

Likaså problematiskt kan det vara att kvantitativt mäta begrepp, som författarna med flera snarare skulle vilja kalla för filosofier. Välbeprövade instrument för att mäta dessa begrepp (experientielt undvikande och medveten närvaro) har använts i denna studie, men i flera av de studier som refereras har författarna stött på kritik med hänsyn till begreppsvaliditeten för dessa instrument. Inte bara är det svårt att definiera begreppen, man kan inte heller vara säker på att en individ som har skattat exempelvis ”mycket ofta” menar samma sak som en annan individ med samma skattning. Svårdefinierade begrepp i kvantitativ forskning kräver också höga n-tal för att tydliga samband ska kunna utläsas. Att finna sådana samband, och via sambanden kunna urskilja begreppen från varandra, är dock vad som motiverade denna studie till en kvantitativ metod.

Begränsningar vad gäller den externa validiteten är också uppenbar i en del fall, exempelvis där studien om relationen mellan medveten närvaro och partillfredsställelse hade dejtande collegestudenter som urvalsgrupp. Den externa validiteten hotas också av lågt deltagarantal, där föreliggande studie kan ses som ett negativt exempel.

Kritik framförs också mot självskattningsinstrument som i avsaknad av objektiva mätningar att jämföra med, gör det svårt att veta om den som skattar högt på exempelvis medveten närvaro också är det under realistiska betingelser, det vill säga i den verkliga relationen (kriterievaliditet). Dessutom kan en skattning av exempelvis partillfredsställelse skilja sig åt från en tidpunkt (dagen efter ett gräl) till en annan (dagen efter weekendresan).

Ovanstående kritik kan ses som sammanfattande och finns även för de instrument och studier som mäter partillfredsställelse, och bör även framföras för de instrument och studier som kvantitativt försöker mäta metaemotioner, med slutsatsen att ovanstående kritik bör framföras även mot denna studie.

Författarna vill ändå hävda att Gottman med kollegor, som introducerade metaemotionsbegreppet i relationer, har gjort ett angeläget och värdefullt bidrag till förståelsen av det emotionella landskap som relationer lever inom. Kopplingen som Gottman

med kollegor gör mellan metaemotioner och relationer är spännande, och de har också gått vidare och byggt upp större komplexa modeller med utgångspunkt i dessa teorier (Gottman & Gottman, 2008). Gottman redogör också varför de anser att det på senare tid populära kopplingarna mellan anknytningsteori och partillfredsställelse inte helt täcker en parrelations komplexitet (Gottman & Gottman, 2008).

Dennas studies design kan inte anklagas för att ta hänsyn till parrelations komplexitet, men förhoppningen var att med relativt enkla kvantitativa mätmetoder, och ett högt n-tal, visa på samband för begrepp som författarna anser vara intressanta och betydelsefulla. En avslutande förhoppning är därför att denna studie har bidragit till ökad kunskap om den emotionella arena som ett parförhållande befinner sig i.

Referenser

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, *33*, 482-500.
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology*, *11*, 7-27.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, *9*, 139-152.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*, *88*, 1057-1067.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, *62*, 964-980.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822-848.
- Carrère, S., Gottman, J. M., McGonigle, M., Prince, S., Yoshimoto, D., Hawkins, M. W., m.fl. (1998). *Marital meta-emotion interview*. Opublicerat manuskript. University of Washington at Seattle.
- Chawla, N., & Ostafin, B. D. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, *63*, 871-890.
- Daneback, K. (2009). Webbenkäter som datafångstteknik: En litteraturöversikt. Hämtat 2011-08-01 från <http://www.socialstyrelsen.se>.
- Egidius, H. (2005). *Psykologilexikon* (3:e upplagan). Stockholm: Natur och Kultur.
- Eisenberg, N. (1996). Meta-emotion and socialization of emotion in the family – A topic whose time has come: Comment on Gottman m.fl. (1996). *Journal of Family Psychology*, *10*, 269-276.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, *21*, 572-583.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. I A. S. Gurman, (red.). *Clinical handbook of couple therapy* (4:e upplagan), (ss. 138-164). New York: Guilford Press.

- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*, 243-268.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Metaemotion: How families communicate emotionally*. Mahwah: Erlbaum.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 25*, 39-48.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gurman, A. S. (2008). A framework for the comparative study of couple therapy: History, models, and applications. I A. S. Gurman, (red.). *Clinical handbook of couple therapy* (4:e upplagan), (ss. 1-26). New York: Guilford Press.
- Hansen, E., Lundh, L. G., Homman, A., & Wångby-Lundh, M. (2009). Measuring mindfulness: Pilot studies with the Swedish versions of the Mindful Attention Awareness Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*, 2-15.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., m.fl. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Hårtveit, H., & Jensen, P. (2005). *Familjen plus en: en resa genom familjeterapins praktik och idéer*. Stockholm: Bokförlaget Mareld.
- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien 73(1)*, 179-204.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1301-1320.
- Katz, L., Gottman, J. M., & Hooven, C. (1996). Meta-emotion philosophy and family functioning: Reply to Cowan (1996) and Eisenberg (1996). *Journal of Family Psychology, 10*, 284-291.

- Keng, S-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*. 1041-1056.
- Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling: En introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Falköping: Natur och Kultur.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living, 21*, 251-255.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schübler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 46*, 448-453.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schübler, G. (2008). Mindful helpers: Experiential avoidance, meta-emotion, and well-being in paramedics. *Journal of Research in Personality, 42*, 1358-1363.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to treat distressed couples: a case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*, 430-442.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10*, 125-162.
- Schwab, J. H. (2002). Meta-Emotion and Marital Satisfaction. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. ss. 4804. (UMI No. 3028716).
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized casual inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Singh, J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*, 659-666.
- Statistiska centralbyrån (2010). Tabeller över Sveriges befolkning 2009. Hämtat 2011-08-01 från <http://www.scb.se>.
- Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Yoshimoto, D. K., (2005). Marital meta-emotion: Emotion coaching and dyadic interaction. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. ss. 3448. (UMI No. 0808307).
- Øvreeide, H. (2003). *Yrkesetik i psykologiskt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Vill Ni hjälpa oss att lösa parrelationens mysterier?



Du och Din partner är välkomna att delta i en undersökning om emotioners betydelse i parförhållanden.

För att kunna delta i denna undersökning måste Ni som par uppfylla följande krav:

1. Ni måste vara minst 21 år gamla.
2. Ni måste ha haft en relation och levt tillsammans i minst tre år.

Tillhör Du och Din partner kategorin ovan så är Ni välkomna att ta med och läsa mer på infobladet här invid.

Tack för visat intresse och er eventuella medverkan!

Vill Ni hjälpa oss att lösa parrelationens mysterier?

Du och Din partner är välkomna att delta i en undersökning om emotioners betydelse i parförhållanden. Syftet med denna studie är inte att undersöka eller lösa relationens alla aspekter och mysterier, men väl att få en bättre förståelse av hur vissa känslor kan ha betydelse för hur man upplever sin relation.

För att kunna delta i denna undersökning måste Ni som par uppfylla följande krav:

1. Ni måste vara minst 21 år gamla.
2. Ni måste ha haft en relation och levt tillsammans i minst tre år.

Ni uppmanas att *var för sig* svara på fyra enkäter som tar ungefär 15-20 minuter att fylla i. Deltagandet är helt frivilligt, och det föreligger inga risker med att delta i studien. Era svar kommer att vara helt anonyma och behandlas helt konfidentiellt.

Tillhör Du och Din partner kategorin ovan så är Ni välkomna att ta med er det här bladet hem, och om Ni väljer att delta eller bara vill titta närmare så finns undersökningen här:

<http://www.surveymonkey.com/s/JJPB9DC>

Studien är en del i vårt psykologexamensarbete vid institutionen för psykologi, Lunds universitet.Handledare är professor Karin Stjernqvist. Har Ni några frågor eller kommentarer gällande undersökningen så kan Ni kontakta antingen Jonas Jensen på jonas_jensen@bredband.net eller Andreas Nordström på net05ano@student.lu.se.

Stort tack på förhand för er eventuella medverkan.

Jonas Jensen och Andreas Nordström
Institutionen för psykologi, Lunds universitet